

# ONSIDF

JULY 2020  
VOL. 74

adidas



THE INTERVIEW

## ‘영광도 상처도 나의 역사’ 박희성, 현실을 마주하다

COACHING NOTE

밀러 위원장이 말하는 코칭방법론과 스몰사이드 게임



KFA



정리 오명철 / 사진 Fphotos

### 절대 빼앗길 수 없어!

프로와 아마추어를 통틀어 최강자를 가리는 2020 하나은행 FA CUP 2라운드가 현충일인 6월 6일 일제히 열렸다. K3리그 하위권으로 처진 경주시민축구단과 평택시티즌FC는 FA CUP 경기를 통해 반전을 노렸다. 경주 최정빈과 평택 김문수가 치열한 볼 다툼을 벌이고 있다. 이날 경기는 경주시민축구단이 연장 접전 끝에 1-0으로 승리했다.

2020년 6월 6일 경주시민운동장 / 경주시민축구단 vs 평택시티즌FC / 2020 하나은행 FA CUP 2라운드



안녕하십니까. KFA 기술교육실장 최영준입니다.

KFA는 5월말 유튜브 채널 'KFA 아카데미(youtube.com/c/KFATV 대한민국축구지식채널)'의 공식 서비스를 개시했습니다. 기존에 지도자들에게만 제공하던 콘텐츠를 축구에 관심 있는 누구나 접근할 수 있도록 하기 위해 유튜브 채널을 개설한 것입니다.

'KFA 아카데미' 채널을 관리하는 기술교육실은 연간 총 50편 내외의 제작 영상을 업로드할 예정입니다. 콘텐츠는 ▲대표팀 훈련 ▲골든에이지 훈련법 ▲지도자 교육 ▲토크콘서트 ▲피지컬 훈련 ▲의무 ▲영상분석 ▲특강 ▲기술교육 정책 ▲인터뷰 등으로 나뉩니다. 현재까지는 의무, 피지컬 훈련, 부상관리와 관련한 콘텐츠들이 공개됐는데 앞으로 더욱 다양한 콘텐츠를 지속적으로 공개할 것입니다.

특히 'KFA 아카데미' 채널에서는 파울루 벤투 남자 A대표팀 감독을 비롯한 코칭스태프가 실제로 실시하는 대표팀 훈련도 설명하고 공유할 예정입니다. 또한 국가대표 선수들이 참여하는 토크콘서트

의 현장 스케치 영상도 업로드해 축구팬들의 기대에 부응하고자 노력하겠습니다.

현재 지도자를 하거나 지도자를 꿈꾸는 이들은 KFA가 시행하는 다양한 지도자 교육을 온라인으로 접할 수 있을 것입니다. 이밖에도 유소년 육성 프로그램인 골든에이지 훈련법을 소개함으로써 골든에이지 훈련에 참여하지 못한 선수들도 KFA의 정돈된 훈련법을 경험할 수 있도록 할 것입니다.

앞으로도 기술교육실은 다양한 채널과 방식을 통해 지도자 뿐만 아니라 학부모, 선수, 일반인들에게 KFA가 보유한 콘텐츠를 공유할 예정입니다. 전문성을 갖추면서도 누구나 쉽게 이해할 수 있는 콘텐츠, 공익적이면서도 실용적인 콘텐츠를 만들기 위해 최선을 다하겠습니다.

부디 'KFA 아카데미' 유튜브 채널에 자주 방문하셔서 유용한 정보를 많이 얻어가셨으면 하는 바람입니다. 감사합니다.

KFA 기술교육실장 **최영준**

이 코너는 KFA 임원진이 유소년 지도자 및 선수를 비롯한 축구 관계자들에게 하고 싶은 이야기를 전하기 위해 마련됐습니다. 거창한 비전이나 로드맵을 제시하려는 건 아닙니다. 그저 소소한 이야기라도 진심이 담긴 한 마디를 여러분께 전하고자 합니다. 7월호에는 최영준 KFA 기술교육실장의 이야기를 담았습니다.

정리 오명철 / 사진 Fphotos

2020년 6월 한 달간 한국 축구 안팎에서는 어떤 일들이 일어났을까?

6월 5일

2022 카타르월드컵 아시아지역 2차예선 잔여경기, 10월과 11월 열려



AFC는 공식 홈페이지를 통해 “3월에 치르기로 했던 2022 카타르월드컵 아시아지역 2차예선 매치데이 7과 8은 각각 10월 8일과 13일, 6월 예정됐던 매치데이 9와 10은 각각 11월 12일과 17일에 펼쳐진다”고 밝혔다. 이에 따라 대한민국은 투르크메니스탄과 월드컵 2차예선 H조 5차전 홈 경기, 스리랑카와 6차전 원정 경기를 각각 10월 8일과 13일에 치른다. 북한과 7차전 홈 경기, 레바논과 8차전 홈 경기는 11월 12일과 17일에 치를 예정이다.

6월 13일

KFA, 김동진·양선영 심판에게 200경기 출전 기념패 증정



KFA는 김동진 주심과 양선영 부심에게 200경기 출전 기념패를 증정했다. 김심판은 지난 2006년부터 프로 무대에서 휘슬을 불기 시작했으며 국제심판으로서 두 차례 아시안컵(2011, 2019년)과 U-20 및 U-17 월드컵 등에 참가했다. 양심판은 2009년 WK리그 출범 이후 최초로 200경기를 뒀 심판이 됐다. 출전 기념패 증정은 심판 운영 일원화 정책에 따라 올해부터 K리그 심판 운영을 맡게 된 KFA가 심판들을 격려하기 위해 새로 마련한 이벤트다.

6월 10일

조현우·정승현 참가한 '드림 KFA 온택트' 진행



국가대표 조현우와 정승현(이상 울산현대)이 10일 울산현대 클럽하우스에서 열린 KFA의 스포츠 진로탐색 프로그램 '드림(Dream) KFA'에 참가했다. 둘은 바쁜 리그 일정에도 불구하고 재능기부 차원에서 온라인으로 진행된 '드림 KFA'에 참가해 참가자들의 질문에 성실히 답했다. '드림 KFA'는 KFA가 2014년부터 실시하고 있는 사회공헌 교육활동의 일환으로 스포츠와 관련된 진로를 희망하는 청소년들에게 직업 탐색의 기회를 제공하는 프로그램이다.

6월 15일

메디힐, KFA에 5억 원 상당의 선스프레이 기부



엘엔피코스메틱(회장 권오섭)의 메디힐이 KFA에 등록된 선수, 심판, 지도자를 대상으로 총 5억 원 상당의 선스프레이를 기부하기로 결정했다. 메디힐은 총 28,130개의 선스프레이(정가 18,000원) 제품을 KFA에 기부하기로 했으며 이는 KFA 심판, 지도자를 비롯해 초·중·고 및 대학, K3·4리그, WK리그 팀에 돌아갈 예정이다. 메디힐은 자극에 노출된 피부를 진정시키는 마스크팩, 핸드크림, 선스프레이 등을 만드는 브랜드다.

6월 18일

2020 AFC U-16, U-19 챔피언십 조편성 확정



2020 AFC U-16, U-19 챔피언십에서 대한민국 대표팀의 상대가 결정됐다. 송경섭(왼쪽) 감독이 이끄는 남자 U-16 대표팀은 호주, 인도, 우즈베키스탄과 함께 C조에 속했다. 김정수(오른쪽) 감독이 이끄는 남자 U-19 대표팀은 일본, 이라크, 바레인과 함께 B조에 포함됐다. AFC U-16, U-19 챔피언십 모두 4강에 진출해야 내년 페루 U-17 월드컵과 인도네시아 U-20 월드컵 참가자격이 주어진다.

6월 22일

콜린 벨 여자 A대표팀 감독, 여학생 축구교실 지도자들과 만나



콜린 벨 여자 A대표팀 감독이 충남 아산에서 열린 2020 여학생 축구교실 지도자 워크숍에 참석해 55개 여학생 축구교실의 수석 및 보조지도자 70여 명을 대상으로 코칭법 특강을 했다. 벨 감독은 '재미있게 참여하는 유소년 축구교실을 위한 코칭법'을 주제로 90분 가량 국내 지도자들과 소통했다. 여학생 축구교실은 엘리트 선수가 아닌 여학생들이 지역 축구클럽에서 축구를 배우고 즐길 수 있도록 돕는 프로그램으로 지난 2011년부터 시작됐다.

CONTENTS

- 6 ISSUE  
KFA, 아시아 최고의 지도자 교육 시스템을 인정받다
- 10 COACHING NOTE  
윌러 위원장이 말하는 코칭방법론과 스몰사이드 게임 코칭방법론 1
- 14 TACTICAL ANALYSIS  
김남일호, 단순한 축구로 가면 어떨까?
- 16 THE INTERVIEW  
'영광도 상처도 나의 역사' 박희성, 현실을 마주하다
- 20 LOCAL CLUB EPISODE  
'대패했어도 괜찮아' 광주서구효창FC가 웃는 이유
- 24 PHYSICAL EXERCISE  
생활체육인을 위한 슬기로운 '혼·운(혼자 운동)'법 ③ '근력을 키우려면 어떻게 해야 하나요?'
- 28 LEADERSHIP  
성적보다는 성장을 중시한 한양대 정재권 감독 "해외 진출 기회, 적극적으로 장려해주세요"
- 30 Q&A  
미하엘 윌러 기술발전위원장에게 물어보세요
- 31 FOOTBALL TRIVIA  
pepper the goal

ON SIDE

JULY 2020 VOL. 74

발행처 KFA 대한축구협회 02-2002-0707

이 책자는 KSPPO의 재정 후원을 받아 제작하였습니다.

홈페이지 www.kfa.or.kr  
유튜브 youtube.com/theKFA  
인스타그램 @theKFA  
페이스북 facebook.com/KFA(축구협회공식) facebook.com/Koreafootballteam(축구대표팀공식)

트위터 @theKFA

발행인 정몽규

편집 및 인쇄 (주)스토리하우스

ON SIDE 는 반칙이 적용되지 않는 바른 위치라는 의미로 오프사이드의 반대 말입니다. KFA와 한국축구가 반칙 없이 바른 위치에서 바른 마음가짐으로 활약하겠다는 함축적인 의미를 내포하고 있습니다. 축구 기술 향상과 정보 제공, 선진 축구 문화 형성을 목표로 제작했습니다.



2020년 7월호 표지 모델 박희성(김해시청축구단) 사진 이완복

# KFA, 아시아 최고의 지도자 교육 시스템을 인정받다

지난 4월 KFA의 AFC 코칭컨벤션 P급 멤버십 가입이 최종 승인됐다.

AFC 코칭컨벤션은 AFC가 시행하는 지도자 교육 인증 협약으로, P급 멤버십은 그 중 최고 등급이다.

글 권태정 / 사진 Fphotos

“지도자 교육의 발전 없이는  
축구의 발전을 우연에 맡길 수밖에 없다.”

AFC

AFC는 양질의 지도자 교육을 위한 최소한의 기준을 설정하고, 이를 충족한 회원국들이 국가별 특성에 맞춰 지도자 교육 프로그램을 자율적으로 개선하고 운영할 수 있도록 하기 위해 2018년부터 AFC 코칭컨벤션 제도를 시행하고 있다. 지도자 교육의 자치권을 위임해 각 국가가 맞춤형 교육을 발전시키도록 한 것이다. 아시아 축구가 세계무대에서 경쟁력을 발휘하기 위해서는 무엇보다 지도자 교육의 질적 향상이 필요하다는 판단 때문이다.

AFC 코칭컨벤션의 멤버십 등급은 AFC 지도자 자격증의 등급과 마찬가지로 P급, A급, B급으로 나뉜다. P급 멤버십을 획득한 회원국은 해당 국가에서 P급, A급, B급 지도자 자격증 강습회를 진행할 권리를 갖게 된다. A급 멤버십 획득 국가는 A급과 B급, B급 멤버십 획득 국가는 B급 지도자 자격증 강습회를 자체적으로 진행할 수 있다. AFC 코칭컨벤션에 가입하지 않은 국가는 AFC 지도자 자격증(P급, A급, B급) 강습회를 진행할 수 없고, C급 이하 지도자 자격증 강습회만 진행할 수 있다. 현재까지 AFC 회원국 중 AFC 코칭컨벤션 P급 멤버십을 획득한 국가는 한국, 호주, 중국, 일본, 카타르 등 총 5개국이다.

AFC 코칭컨벤션 멤버십을 획득한 국가에서 지도자 자격증을 취득하면 이는 아시아 공인 지도자 자격으로 인정된다. 따라서 KFA P급, A급, B급 자격증을 취득한 지도자는 AFC 회원국 전역에서 지도자 활동이 가능하다. 해당 회원국에 AFC 코칭컨벤션 가입 승인 공식 문서와 지도자 자격 국제확인서를 제출하면 된다.



# BETTER COACHING = BETTER FOOTBALL

KFA의 AFC 코칭컨벤션 P급 멤버십 가입은 1년 7개월에 걸친 긴 여정이었다. KFA는 2018년 9월 AFC 코칭컨벤션 P급 멤버십 가입신청서를 제출했고, 2018년 12월 AFC 지도자 교육 위원단(AFC Coach Education Panel)이 KFA의 P급 지도자 교육 현장을 찾아 실사를 진행했다.

실사에서는 지도자 교육의 전반적인 운영 상태와 문서 조사, AFC 코칭컨벤션 지침을 잘 따르고 있는지의 여부, 지도자 강사 운영 상태, 보수 교육 운영 상태, 교육과 수강생의 질적인 부분 등 실제적인 요소를 점검 받았다. KFA는 AFC 지도자 교육 위원단의 권고에 따라 지도자 교육 프로그램을 개선해 추가 보완 자료를 제출했고, AFC 기술위원회와 이사회의 최종 승인을 거쳐 2020년 4월 P급 멤버십을 획득했다.

### AFC 코칭컨벤션이 요구하는 지도자 교육의 특징

- ✓ **능력**  
competences
- ✓ **현장 기반 교육**  
reality-based learning
- ✓ **구성**  
organisation
- ✓ **참석**  
attendance
- ✓ **평가**  
assessments
- ✓ **완결성**  
course completion
- ✓ **지도자 강사**  
coach educational tutors
- ✓ **빈도**  
frequency
- ✓ **각급 교육의 입회 기준**  
admission criteria for all AFC coaching diploma courses
- ✓ **교육 요소와 기간**  
duration and content
- ✓ **프로선수 출신을 위한 특별 강습**  
special courses for experienced pro players
- ...

AFC 코칭컨벤션이 요구하는 지도자 교육의 특징은 다양하다. 능력(competences), 현장 기반 교육(reality-based learning), 구성(organisation), 참석(attendance), 평가(assessments), 완결성(course completion), 지도자 강사(coach educational tutors), 빈도(frequency), 각급 교육의 입회 기준(admission criteria for all AFC coaching diploma courses), 교육 요소와 기간(duration and content), 프로선수 출신을 위한 특별 강습(special courses for experienced pro players) 등이다. 보수교육과 지도자 강사에 대한 교육 역시 중요한 요소다.

다양한 특징과 요소를 평가하는 것은 그만큼 AFC가 지도자 교육을 중요시한다는 것을 보여준다. AFC가 AFC 코칭컨벤션을 통해 내세운 모토는 “더 나은 지도가 더 나은 축구다(BETTER COACHING = BETTER FOOTBALL)”라는 것이다. AFC는 “지도자 교육의 발전 없이는 축구의 발전을 우연에 맡길 수밖에 없다”며 지도자 교육의 중요성을 강조하고 있다. 지도자 교육이 축구 문화 전반을 개선시키는 힘을 지니고 있다고 믿기 때문이다.

AFC는 AFC 코칭컨벤션이 아시아 축구 발전에 필수적인 역할을 할 것이라 기대하고 있는데, 때문에 그 방향성 역시 세계무대의 흐름에 맞춰져 있다. AFC 코칭컨벤션의 철학은 자립심과 창의력, 문제해결능력, 독립적 사고력을 향상에 초점을 두고 지도자 교육을 발전시켜 나가는 데 있다.

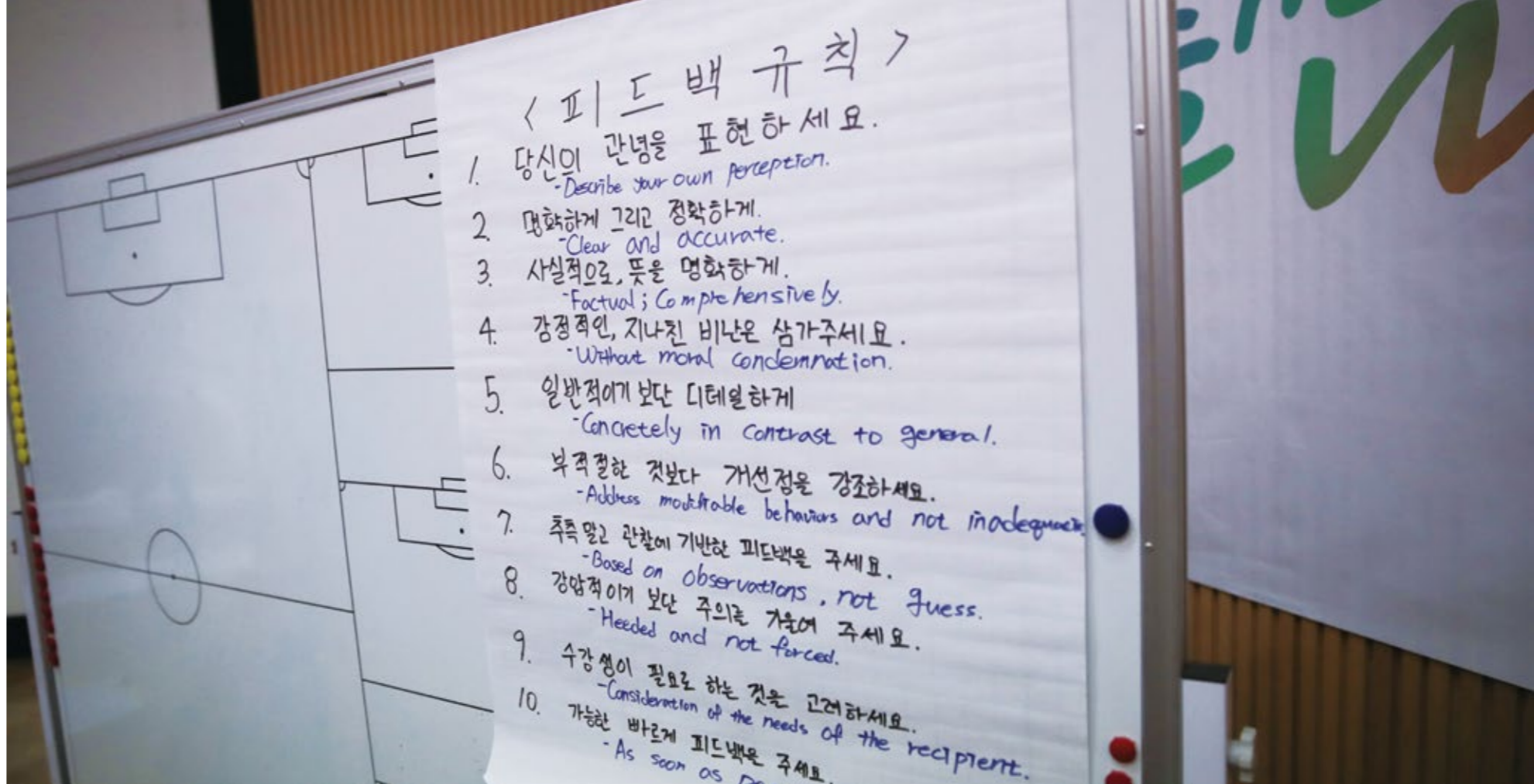
### 시대의 변화에 발맞추다

KFA는 AFC 코칭컨벤션 가입신청 시기와 발맞춰 지도자 교육 프로그램을 전면 개선했다. 미

하엘 윌러 기술발전위원장 겸 지도자 수석강사와 기술교육실 교육팀이 이를 주관했다. 특히 수강생의 경험학습 비중을 늘리고, 각 등급별 연계성과 세부적인 실습주제를 개발하는 것이 주요 개선사항이었다.

윌러 위원장은 <ONLINE> 4월호 인터뷰 “지도자 교육이 열쇠다”에서 위와 같은 지도자 교육 방향성에 대해 밝힌 바 있다. 그는 ‘통합적 접근’을 강조하며 “단계별로 그에 맞는 지식을 전달하는 것도 중요하지만, 큰 틀에서 어떻게 하면 합리적인 시스템을 구축할 수 있는지에 대해서도 고민한다. 지도자가 단계적으로 발전해나갈 수 있도록 전체적인 구성을 고려하며 프로그램을 운영하는 것도 중요하다”고 말했다.

이어 “교육방식 면에서는 최신 흐름을 놓치지 않도록 체계에 변화를 줬다. 강사 중심의 교육에서 수강생 중심의 교육으로 바꾸는 것이다. 이제는 수강생이 직접 수업을 진행해야 한다. 직접 이론을 준비하고 아이디어를 내 발표하는 것이



**“교육방식 면에서 최신 흐름을 놓치지 않도록 체계에 변화를 줬다. 강사 중심의 교육에서 수강생 중심의 교육으로 바꾸는 것이다. 이제는 수강생이 직접 수업을 진행해야 한다.”**

미하엘 윌러 기술발전위원장

다. 강사는 이를 바탕으로 피드백을 하며 전체적인 수업을 끌고 가는 역할을 맡는다”고 밝혔다.

위와 같은 철학을 공유한 KFA의 지도자 교육은 모든 등급의 자격증 과정을 아우르는 하나의 유기체가 되는 방향으로 변화하고 있다. D급부터 P급에 이르기까지 단계적인 발전과 향상이 이뤄지는 동시에, 각 등급별 교육이 연계성을 가질 수 있도록 했다. 일반적인 내용보다 각 등급에 맞는 구체적이고 현실적인 내용이 늘어난 것도 큰 변화다. 또한 강사 중심의 교육에서 수강생 중심의 교육으로 바뀌어, 시험은 적어지고 보

다 많은 그룹 활동과 그에 대한 피드백이 이뤄지고 있다.

기존에는 강사가 앞에서 수업을 진행하고 수강생은 이를 받아들이는 방식이 주를 이뤘다. 수강생의 참여를 대폭 늘린 지도자 교육에서는 강사가 기본적인 가이드라인을 제시한 뒤, 수강생이 주어진 주제에 대해 자신의 이론을 밝히고 전달하는 방식이 진행된다. 수강생이 발표를 마치면 강사가 이에 대한 피드백을 주고 보다 구체적인 전술적 주제로 토론을 유도한다. 수강생들은 그룹 활동과 토론, 동료 또는 강사의 다양

한 피드백을 통해 자신의 생각을 정리하고 발전시켜나갈 수 있다.

모든 변화는 동시대적 감각에 따른 것으로 볼 수 있다. 단기적 성과 위주의 주입식 교육은 축구뿐만 아니라 한국 문화 전반적으로 질게 깔려있던 그림자였다. KFA는 지도자 교육의 선진화를 통해 시대의 변화에 발맞춘 발전 방향성을 찾아가고 있다. KFA는 AFC 코칭컨벤션 가입을 통해 지도자 교육의 자치권을 획득한 만큼 한국형 축구 교육 시스템을 계속해서 구축, 발전시켜 나갈 계획이다. **ON**

# 밀러 위원장이 말하는 코칭방법론과 스몰사이드 게임 코칭방법론 1

미하엘 밀러 KFA 기술발전위원장이 지도자들에게 유용한 코칭방법론과 스몰사이드 게임을 가르칠 때 유용한 훈련법을 알려주기 위해 팔을 걷어붙였다.

감수 미하엘 밀러(KFA 기술발전위원장) / 사진 FAphotos

- 연재물 순서**
- 1 코칭방법론 1
  - 2 코칭방법론 2
  - 3 유소년 축구 발전 1
  - 4 유소년 축구 발전 2
  - 5 4인제(7~8세)
  - 6 6인제(9~10세)
  - 7 8인제(11~12세)
  - 8 9인제/11인제(13~15세)
  - 9 11인제(16~18세)
  - 10 성인 선수를 위한 전술적 훈련

## 밀러 위원장의 인사말

축구는 가장 복잡한 스포츠 중 하나다. 지도자의 과제는 수많은 주제에 대해서 다양한 연령대(어린이, 유소년, 성인), 다양한 축구 수준(입문, 엘리트, 프로), 그리고 수많은 외부적 요인들(코칭스태프, 경기장, 시간, 선수단 규모 등)을 고려해 선수들을 훈련시키는 것이다.

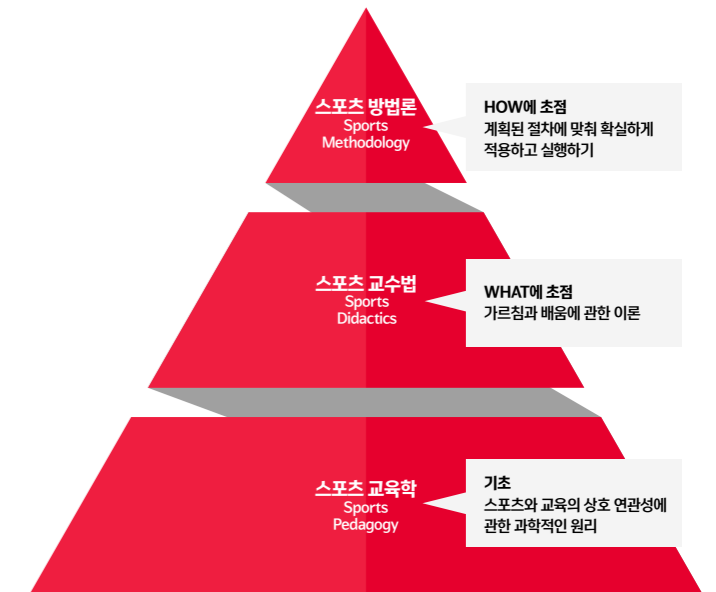
어떻게 이 수많은 고려사항을 한 지붕 아래로 모을 수 있을까?

이러한 지도자들의 고민을 덜어주기 위해 총 10편의 연재물을 <ONSIDE>에 공개한다. 첫 두 연재물(코칭방법론 1, 2)에서는 훈련과 교육을 통해 지도자가 목표를 달성할 수 있는 다양한 방법을 소개하려고 한다. 이를 통해 훈련의 중점사항을 달성하기 위한 도구를 지도자들이 어떻게 사용할지 알아 나갈 수 있게 하고자 한다.

코칭방법론을 통해 다양한 훈련 도구를 활용하는 법을 익혔다면 이전 실제 코칭에 적용할 차례다. 특히 어린 나이의 선수들은 11인제가 아닌 스몰사이드 게임을 통해 개인 기술 발전과 경기 적응력을 키워나가야 한다. 따라서 스몰사이드 게임을 어떤 식으로 가르칠지에 초점을 맞춰서 이 코너를 진행하고자 한다. 그리고 마지막 편에는 성인 선수를 위한 전술적 훈련을 언급하며 마무리할 예정이다.

이번 편에서는 훈련 유형 6가지를 예를 들어 설명한다. 예시로 든 훈련의 주제는 모두 방향 전환이다.

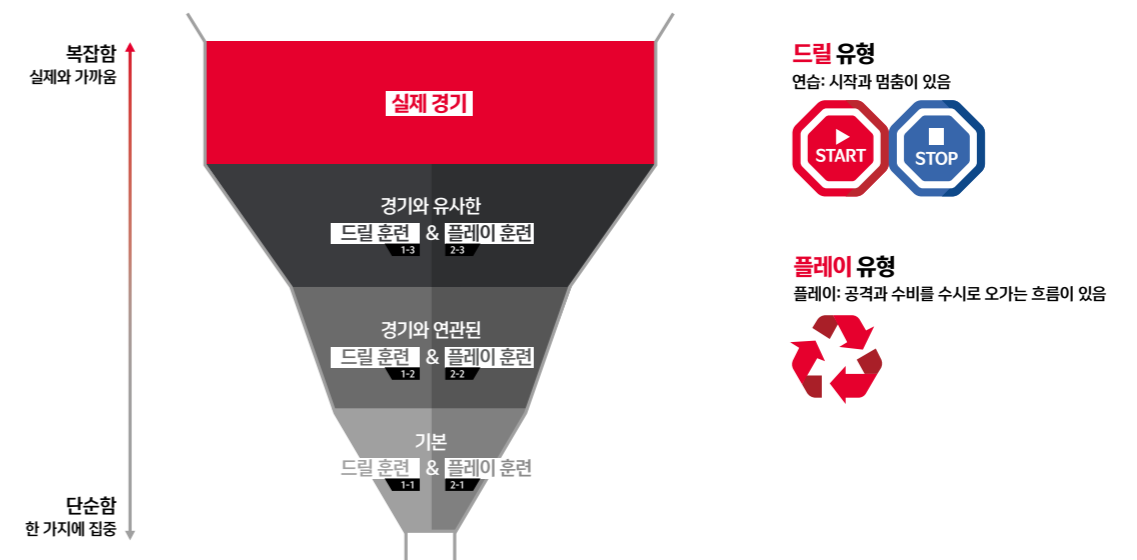
## 코칭방법론의 이론적 토대



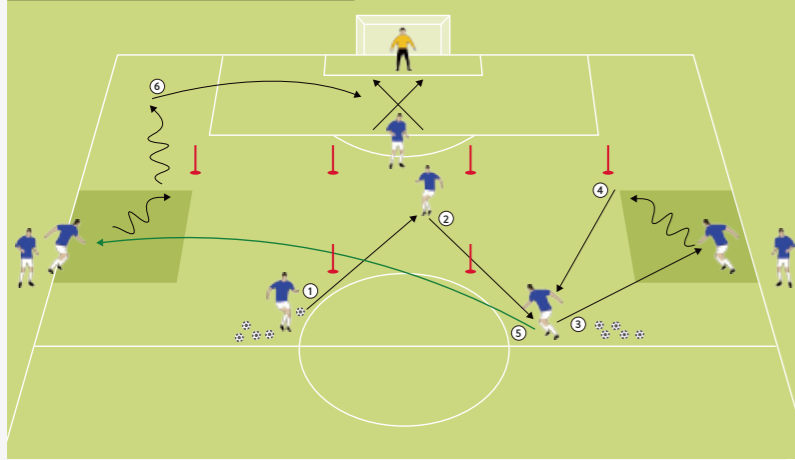
## 교육학의 가르치는 유형

연역법 안내(코치 중심)	귀납법 경험학습(선수 중심)
쉬운 >	어려운 >
단순 >	복잡 >
느림 >	빠름 >
예측 >	예측 불가 >
	스스로 다양한 해결책 모색 >
	해결책을 찾는 과정 >
	지속적으로 변화하는 상황 >
	시간, 공간, 상대 선수의 압박 >

## 코칭방법론의 훈련 유형

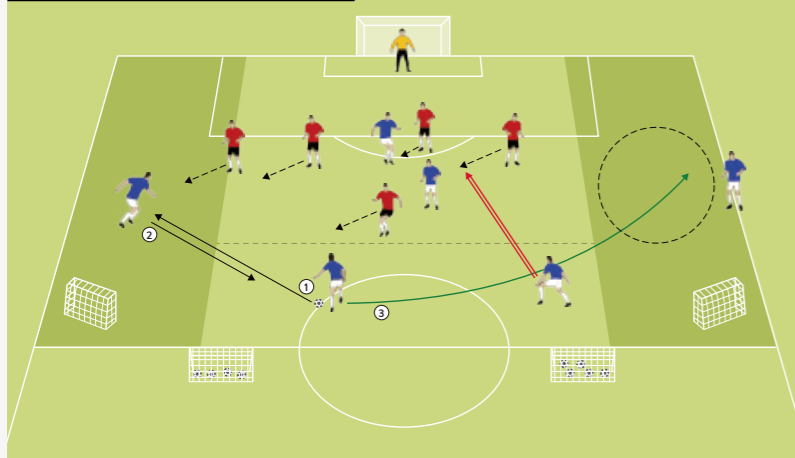


1-1. 기본 드릴 훈련(전환)



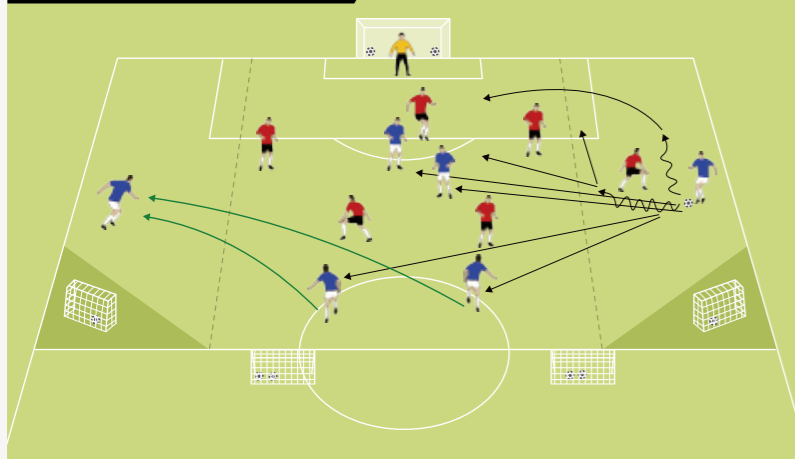
- 기술 및 전술적 주제 기억하기
- 상대선수 없음
- 단일 해결책 제시
- 포지션 개념 중요하지 않음

1-2. 경기와 연관된 드릴 훈련(전환)



- 기술 및 전술적 주제 기억하기
- 단순화된 상대 선수
- 포지션 개념 활용 가능
- 복수의 해결책 제시
- 골대 공간의 변형 활용

1-3. 경기와 유사한 드릴 훈련(전환)



- 경기의 특정 장면을 구현하기
- 기술 및 전술적 주제 강조하기
- 포지션 개념 적용
- 공간, 상대편, 목적 등 실제 경기와 유사한 조건으로 구성
- 방법론적 도구와 경기규칙은 주요 전술적 포인트를 왜곡하지 않기

드릴 유형의 예시

구성 및 절차

- (1) 두 명의 서버가 중원지역에서 차례로 중앙 공격수에게 패스 연결
- (2) 중앙 공격수가 미드필더에게 월패스
- (3) 미드필더가 인접 윙어에게 패스
- (4) 윙어가 드리블하다가 미드필더에게 패스
- (5) 미드필더가 반대 방향 윙어에게 전환 연결
- (6) 윙어 드리블&페인팅으로 인접 골대 통과 후 크로스하면 공격수 마무리 슈팅

**목적** | 상대편 없이 선수가 기술과 적합한 타이밍을 통해 반대 방향으로 전환할 수 있도록 함.

**변형** | 패스 순서와 방법을 변형. 윙어가 골대 방향으로 드리블하다 공격수에게 패스 연결 등.

구성 및 절차

- (1) 두 명의 서버는 같은 편 누구에게나 패스 연결 가능. 수비팀은 수적 우세이므로 공격팀이 패스하도록 도발하기 쉬움.
- (2,3) 윙어는 일대일 상황을 선택하거나, 공격수에게 패스 연결하거나, 미드필더를 통해 반대로 전환하는 등 자유롭게 선택할 수 있음(윙어가 볼 터치시 풀백이 측면 존으로 들어갈 수 있음). 패스를 하지 않는 나머지 미드필더는 공격 1/3 지역으로 침투하여 공격 가담 가능.

**목적** | 더 많은 선택사항을 가지고 공격팀이 기회 창출을 할 수 있도록 함. 준비된 조건(중원에서의 수적 우위)을 통해 방향 전환하는 플레이를 유도함.

**변형** | 볼이 없는 반대쪽 윙어도 공격 가담해 공격 1/3 지역에서 3명의 공격수가 공격을 전개.

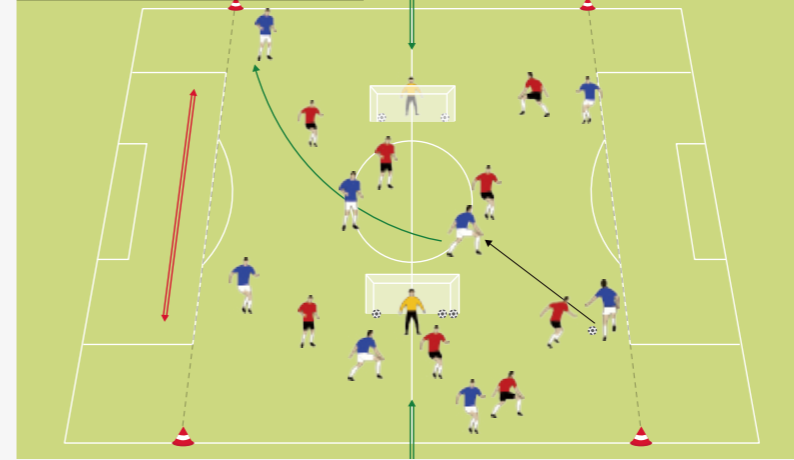
구성 및 절차

- 실제 경기의 한 부분인 6대6 부분 전술
- 4-2 포메이션의 공격형 미드필더가 플레이 시작
- 수비 팀도 4-2 포메이션
- 수비는 실제 경기와 동일하게 즉시 적극적인 수비 가능
- 수비 팀이 볼 탈취시 콤비네이션 플레이나 간단한 패스로 미니골대 득점

**목적** | 공격 팀은 다양한 기술, 전술적 방법으로 득점기회 창출 가능. 중앙 지역에서 강하게 수비하기에 득점기회 창출시 윙플레이와 방향 전환이 중요한 코칭 포인트가 됨.

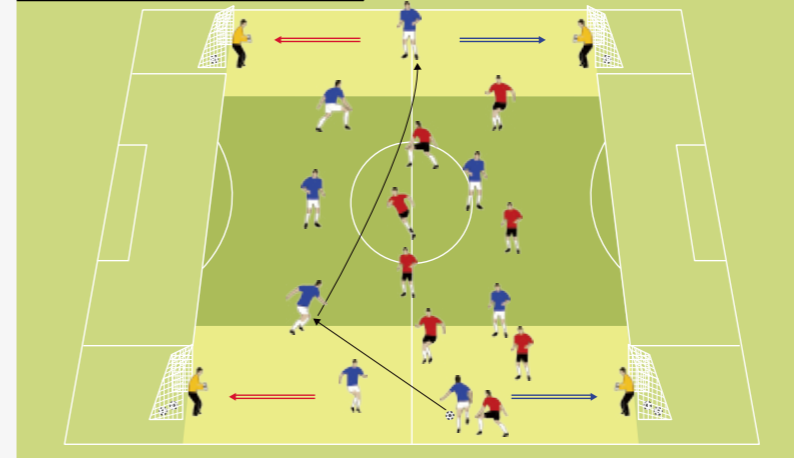
**변형** | 공격과 수비를 다른 포메이션으로 활용해 훈련 진행. 서버를 도입해 공격형 미드필더에게 패스로 연결해 플레이 시작.

2-1. 기본 플레이 훈련(전환)



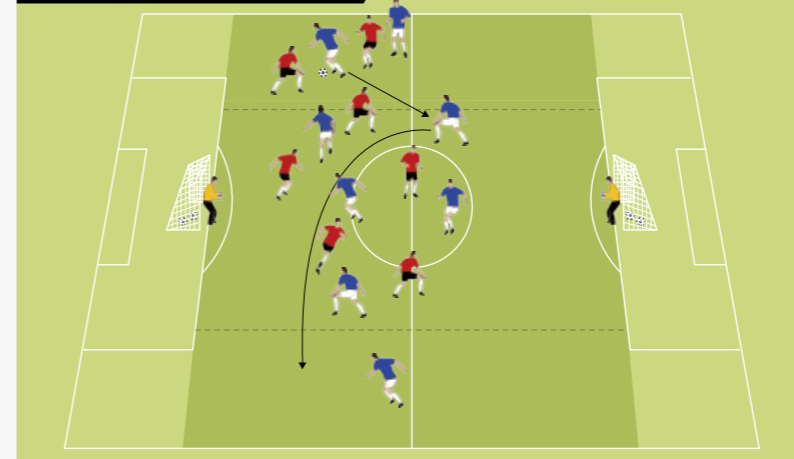
- 공격 및 수비의 방향성이 강제되지 않음
- 선수 인원 및 팀 수 자유
- 포지션 개념 없음
- 다양한 형태와 위치의 골대 활용

2-2. 경기와 연관된 플레이 훈련(전환)



- 일반적인 축구의 공격 및 수비 방향성이 주어짐
- 다양한 선수 인원
- 둘 혹은 그 이상의 팀
- 포지션 개념 없으나 필요시 활용 가능
- 다양한 형태와 위치의 골대 사용

2-3. 경기와 유사한 플레이 훈련(전환)



- 일반적인 축구의 공격 및 수비 방향성이 있고, 두 팀이 경기
- 가장 이상적인 선수는 11대11. 그러나 코칭방법론적 도구를 활용해 경기와 유사한 조건에서 선수 숫자를 줄이는 것도 가능
- 방법론적 도구와 경기규칙은 주요 전술적 포인트를 왜곡하지 않기

플레이 유형의 예시

구성 및 절차

- 페널티박스과 페널티박스의 사이 공간에서 8대8 진행
- 공격 팀은 두 골대 모두 득점 가능
- 골대를 바깥쪽(터치라인쪽)으로 배치
- 득점한 팀이 계속 공격권 유지

**목적** | 득점할 골대를 선택해 기회 창출을 하는 현명한 선택을 하도록 유도해 필요시 방향 전환을 통해 득점. 공간을 활용하는 법을 배우고, 빠르고 강한 패스와 롭볼을 사용하도록 게임 조건이 강제함.

**변형** | 한 명 혹은 두 명의 중립선수를 중앙 지역에 타깃으로 위치해 방향 전환을 돕도록 설정. 세로로 중앙에 라인을 그리고 공격 팀이 한쪽에서 반대쪽으로 방향 전환을 해야하는 규칙 적용 후 득점하도록 설정.

구성 및 절차

- 페널티박스과 페널티박스의 사이 공간에서 8대8 경기 진행
- 양 팀은 각각 두 골대 득점 및 수비 필요
- 경기장은 세 구역으로 나눔
- 양 팀은 4-4 포메이션으로 진행
- 볼이 한쪽 측면에 있을시 수비팀은 반대쪽 측면에 위치할 수 없음. 공격 팀은 양쪽 측면에 위치할 수 있음

**목적** | 측면에 빈 공간을 만들고, 골대 위치 때문에 공격팀이 가능한 많이 방향 전환을 해 득점하도록 유도함. 이는 공격팀의 상황판단 및 결정을 하는 과정을 발달시킴.

**변형** | 중원지역(녹색)에서 투터치 허용. 중원지역에 중립선수를 배치해 공격팀 지원.

구성 및 절차

- 페널티박스과 페널티박스 사이 공간에서 8대8 진행
- 양 팀은 4-4 포메이션으로 플레이
- 라인과 측면 마킹존은 단순히 교육 지도를 위함
- 실제 경기규칙 적용

**목적** | 골대에서 골대까지의 거리가 짧기 때문에 수비 팀은 우선적으로 중앙에서 골대를 지키려고 할 것임. 그러므로 공격팀은 양쪽 측면의 공간을 활용해 윙플레이 혹은 방향 전환을 사용하도록 훈련 구성이 강제됨.

**변형** | 득점규칙 적용(보통 골은 1점, 크로스에 이은 득점은 2점, 크로스 와 방향 전환에 이은 득점은 3점). 다른 포메이션 혹은 선수의 수를 활용해 훈련 진행.

K리그1 초반 4경기에서 2승2무로 돌풍을 일으켰던 김남일 감독의 성남FC가 주춤하고 있다. 플레이 스타일상 체력 소모가 많고, 포지션 변화가 잦은 성남의 축구는 선수들에게 버거워 보인다.

# 김남일호, 단순한 축구로 가면 어떨까?

## 복잡한 축구가 성남을 힘들게 한다?!

개인적으로 성남에 몸담았던 사람으로서 성남의 최근 경기를 유심히 살펴봤다(변성환 전임지 도자는 2016년 성남 감독대행을 맡았으며 2017년에는 코치를 지냈다).

전반적으로 이날 성남은 전술, 전략, 교체선수의 역할 등 모든 면에서 상대를 이길 수 없는 경기력이었다. 특히 성남의 후방 빌드업이 수원삼성의 전방압박에 번번이 막히면서 수비수들에게 부담이 가중된 점이 안타까웠다. 골키퍼로부터 시작하는 빌드업을 추구하는 성남의 의도는 분명해 보였지만 볼이 공격진에게 제대로 간 장면을 개인적으로 보지 못했다. 이날 성남은 점유율에서 6대4로 수원을 앞섰지만 볼은 대부분 수비 진영에서 맴돌았다.

김남일 감독은 이날 경기 후 "체력 문제를 극복

하지 못했다"고 말했다. 어쩌면 성남의 플레이 스타일이 체력 소모를 가중시키는 것은 아닌지 돌아볼 필요도 있다. 이날 성남은 50분이 지나자 1선과 3선의 간격이 크게 벌어졌다. 슛패스를 기반으로 한 빌드업 축구는 양날의 검이다. 잘 되면 상대의 체력을 서서히 빼놓을 수 있지만 그렇지 않으면 수비 전환을 하느라 빠른 속도로 돌아와야 하기 때문에 자기 편의 체력이 급격히 소모된다.

성남은 기본 포메이션으로 3-5-2를 사용한다. 이날 경기에서는 박수일과 이태희가 윙백을 맡았고, 최지묵-연제운-야바노비치가 스리백을 이뤘다. 이재원-김동현-이스칸데로프가 중앙 미드필더, 임선영과 최오백이 투톱을 맡았다.

수비로 전환할 때는 5-3-2가 된다. 3에 해당하는 이재원-김동현-이스칸데로프가 일자로 서

서 간격을 맞춰 좌우로 움직이며 수비한다. 반면 공격할 때는 왼쪽 윙백 박수일이 올라서면서 4-4-2를 이룬다. 박수일의 빈 자리를 메우기 위해 최지묵이 풀백 자리로 벌려 서는데 종종 미드필더 중앙으로 들어와 빌드업에 가담하기도 한다.

성남의 전술은 공격으로 전환할 때 포지션 변화가 꽤 있다. 따라서 볼을 빼앗기고 카운터택을 맞게 되면 밸런스가 무너진 상태에서 위치선정을 제대로 하지 못할 때가 있다. 첫 실점을 할 때도 공격으로 전환할 때 볼을 빼앗기며 밸런스가 무너진 상태에서 염기훈의 킥패스 한 방에 당했다. 성남을 집중 분석한 상대팀들이 최근 들어 이 점을 집요하게 노리고 들어오는 것 같다.

이날 경기에서 또 하나 드러난 문제점은 수비에서 확실한 컨셉이 보이지 않는다는 것이다. 보

통 볼과 가까운 사람이 한쪽 패스 길목을 차단하는 채널링을 하면 나머지 선수들이 그에 따라 함께 움직여야 하는데 이날 성남에게선 그런 모습이 보이지 않았다. 잇따른 경기로 체력 소모가 심한 탓일 수도 있다.

여기에 더해 임선영을 스트라이커로 기용한 승부수도 전혀 힘을 쓰지 못했다. 임선영은 연계 플레이나 볼 키팅에 능하지만 스피드나 일대일 싸움이 뛰어난 선수는 아니다. 양동현의 체력 인배를 위해 임선영을 투입한 것은 이해가 가지만 전혀 맞지 않는 옷을 입은 듯 보였다. 결국 김남일 감독은 전반 30분 만에 임선영을 빼고 양동현을 투입했다.

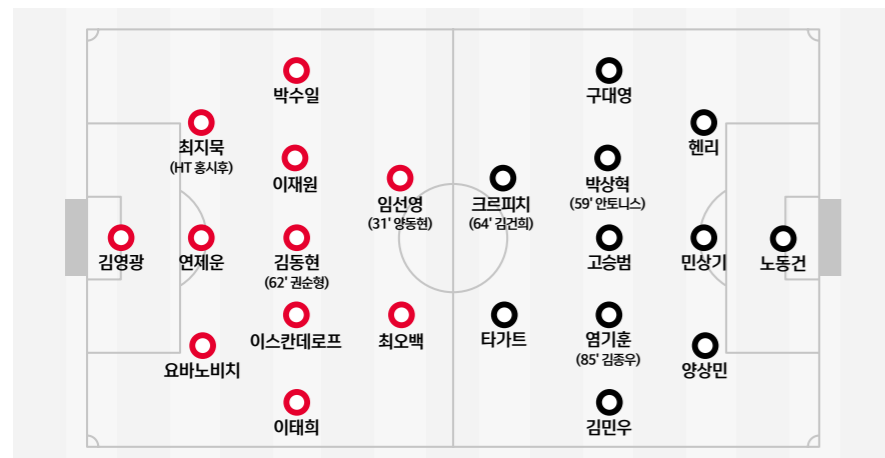
## 수원에게 정비할 시간을 준 성남

반면 수원은 준비를 잘했다. 타가트와 크르피치가 전방에서 강하게 압박하면 나머지 선수들이 연쇄적으로 이동하면서 볼을 끊어낸 뒤 간결하게 마무리를 시도했다. 자기 진영에서 수비할 때는 5-3-1-1의 형태로 크르피치가 내려와서 수비에 가담했다. 수원은 후방 빌드업을 하는 성남을 상대로 전방압박을 하면 상대가 힘들어한다는 것을 알고 잘 대처했다.

하지만 수원이 자기 진영에서 수비할 때 이를 뚫어내지 못한 것은 성남의 잘못이 더 크다. 성남은 무의미한 빌드업을 통해 수원이 정비할 시간을 내주고 말았다. 성남의 볼 스피드가 느리

니 수원의 수비는 이미 정비가 돼있었고, 성남은 뒤에서 볼을 돌리다가 카운터택을 맞기 일쑤였다.

성남이 너무 어려운 레벨의 축구를 하지 말고 단순하게 했으면 좋겠다. 스리백을 하더라도 포지션 변화나 패스 횟수를 줄이고, 크로스나 세컨볼을 노리는 축구를 접목한다면 어떨까? 내부 상황을 아는 코칭스태프가 가장 잘 판단하겠지만 때로는 밖에서 보는 게 더 정확할 때도 있다. 젊고 빠른 선수들이 있는 성남에겐 포지셔닝과 소유보다는 상대 진영으로 빠르게 넘어가는, 기본에 충실한 축구가 더 어울리는 것 같다. Ⓜ



성남FC(3-5-2)

수원삼성(3-5-2)



경기	하나원큐 K리그1 2020 7라운드
일시	2020년 6월 16일
장소	탄천종합운동장
결과	성남 0-2 수원
득점	수원 타가트(전28) 김민우(전32)



초보 사령탑인 김남일 성남 감독의 관리 능력은 이제 본격적인 시험대에 오르게 됐다.



# ‘영광도 상처도 나의 역사’ 박희성, 현실을 마주하다

1부리그에서 3부리그로 내려왔다. 누군가는 쉽게 ‘실패’라고 말할 것이다. 밖에서 보면 너무나 단순하고 명쾌하기 때문이다. 하지만 한 사람이 어떤 결정을 내리고 그로 인한 변화를 받아들이기까지는 저마다의 복잡다단한 과정이 진행되기 마련이다.

글 권태정 / 사진 이원복, FAphotos

## PROFILE

생년월일 1990.4.7  
신체조건 188cm 79kg  
포지션 스트라이커  
소속팀 미평초-구봉중-이리고-고려대-FC서울-상주상무-FC서울-김해시청축구단

박희성이라는 이름 석 자보다 ‘고대 양리’라는 별명이 더 유명했던 시절이 있었다. 박희성은 고려대 재학 시절 큰 키와 시원시원한 플레이를 펼치는 공격수로 주목 받았다. 2010년에는 한국 남자 U-23 대표팀 선수 중 유일한 대학생 선수로서 광저우 아시안게임에 참가하기도 했다. 2013년 드래프트를 통해 FC서울의 1순위 지명을 받은 박희성은 차세대 스트라이커로서의 기대감을 한껏 받으며 프로에 입성했다. 그러나 경쟁의 세계는 녹록치 않았다. 박희성은 주전경쟁에서 밀리며 좀처럼 기회를 얻지 못했다. 군 생활로 상주상무에서 보낸 두 시즌(2016, 2017)을 포함해, 박희성은 프로에서 보낸 7년 동안 K리그 68경기 출전 7골 1도움을 기록했다.

유망주에 그친 선수라는 오명 속에 많은 비판을 받기도 했던 그는 올해부터 K3리그로 무대를 옮겼다. 기존 K3리그에 내셔널리그가 편입되면서 전보다 많은 프로 출신 선수들이 K3리그 무대를 누비고 있는 올해지만, 박희성의 활약여부를 지켜보는 축구팬들의 눈빛에는 특이 나 애증이 가득 차있다. 박희성 역시 그런 시선을 알고 있다. 하지만 의외로 프로에서 ‘실패’했다는 꼬리표는 박희성을 괴롭히지 않는다. 그는 담담히 자신의 아쉬웠던 과거를 말하고 자신에게 다가온 현실을 받아들인다.

### ON-SIDE / K3리그 4연승으로 팀 분위기가 좋을 것 같다.

(인터뷰는 2020 K3리그가 4라운드까지 진행된 시점에 이뤄졌다.)

**박희성** 개막 전부터 기대가 많았다. 선수 구성이 좋아서 기대가 큰 만큼 걱정도 많이 했는데, 개막 이후 FA컵을 포함해 6경기를 전부 이겼다. 분위기가 무척 좋다.

### 자신의 활약에 대해서는 어떻게 평가하는가.

리그 초반에 두 경기 연속 득점을 했다. 공격수로서 나름대로 부담이 있었는데 시작이 좋아 그 부담을 털어낼 수 있었다. 다만 그 이후로 골을 넣지 못했기 때문에 조금 걱정을 하고 있는 중이다(웃음).

### 김해시청축구단(이하 김해시청)에는 어떻게 합류하게 됐는가.

지난해 FC서울과 계약이 끝나고 다른 프로팀을 알아봤다. 하지만 마땅한 답이 빨리 나오지 않았다. 마냥 기다릴 수는 없다고 생각했다. 지난 11월에 아기가 태어났다. 가정이 생긴 만큼 불확실한 상황을 맞고 싶지는 않았다. 그래서 12월까지만 프로팀을 알아보고 안 되면 K3리그로 방향을 틀기로 마음을 먹었다. 공교롭게도 12월 말쯤 윤성호 감독님으로부터 연락을 받았다. 그때까지도 프로에 남고 싶은 마음이 없었던 것은 아니지만, 감독님께서 믿음을 주셨기 때문에 김해시청행을 결정하게 됐다.

## THE INTERVIEW

### 윤성호 감독과는 전에도 인연이 있었나.

아니다. 함께 하는 것은 이번이 처음이다. 수원 삼성, 부산아이파크 감독을 맡으셨을 때 경기장에서 마주친 것이 전부였다.

### 윤성호 감독의 어떤 점이 김해시청행을 결정하게 했다.

프로팀 감독 경험을 오랫동안 하신 분이라는 점에서 믿음이 갔다. 김해시청이 K3리그 팀이긴 하지만 경기 면에서나 운영 면에서나 프로팀 못지않은 환경과 문화를 갖출 수 있을 것이라는 기대가 있다.

### 프로팀 중에서도 수도권 빅클럽에 있었다. K3리그와는 환경적인 차이가 클 것 같은데.

물론 FC서울에서는 축구에만 집중할 수 있는 환경이 완벽에 가깝게 조성돼 있었기 때문에 지금과는 차이가 있을 수밖에 없다. 장비나 시설 같은 기본적인 것부터 차이가 난다. 대표적으로는 천연잔디와 인조잔디의 차이다. 처음에 이곳에 왔을 때 인조잔디에 적응하는 것이 힘들었다. FC서울에서는 천연잔디가 당연하다고 생각했다. 여기서는 당연한 게 아니더라.

### 당연하다고 여겼던 것들이 당연하지 않다는

### 것을 느꼈을 때 어떤 기분이었는가.

당연했던 것들이 당연하지 않어진 것이 당연하다고 생각한다(웃음). 이것이 현재 내게 주어진 현실이니까. 빨리 받아들이고 인정해야 한다. 불평할 수 없다. 그것을 받아들이는 데 문제를 느끼지는 않는다.

### K3리그행이 결정됐을 때 주변 반응은 어땠나.

다들 많이 아쉬워했다. 부모님이 특히 아쉬워하셨다. 친구들도 그렇고, 모든 사람들이 우려 섞인 이야기들을 했다. 나는 오히려 괜찮은데도 말이다. 좀 더 기다리면 K리그2에 갈 수도 있는데 왜 K3리그로 가냐, 그런 아쉬움의 표현들이었다. 물론 나 역시 1차적인 목표는 프로에 남는 것이었지만, 그 목표를 이루지 못했다. 그 현실을 나는 잘 받아들였지만 오히려 주변에서 받아들이지 못했던 것 같다. 아내는 미안해하기까지 했다. 아기가 생기면서 현실적인 선택을 할 수밖에 없었던 것이니까. 미안하고 아쉽다고 했다.

### 현실을 잘 받아들이는 방법이 있는가.

20대 때였다면 받아들이기 힘들었을 것이다. 확실히 가정이 생기면서 가치관이 많이 바뀐 것 같다. 축구를 대하는 태도를 비롯해 많은 면에서 달라진 것 같다. 어느 리그에서 뛰는가를 최우선

의 가치로 두지 않는다. 어디든 내가 어떻게 하는지가 중요하다. 축구를 하면서 가정에 충실한 사람이 되는 것이 중요하다. K리그에서 뛰느냐, K리그2에서 뛰느냐, K3리그에서 뛰느냐는 중요하지 않다.

### 프로에서 7년 동안 뛰며 얻은 것 혹은 잃은 것은 무엇인가.

FC서울이라는 좋은 팀에 있으면서 물론 배운 것도 많았지만, 박희성이라는 선수한테는 독이었던 것 같다. 스트라이커다보니 외국인 선수와 경쟁을 해야 했고, 뛰어난 선수들 사이에만 있다 보니 거의 기회를 얻지 못했다. 그 점이 무척 아쉽다. 조금 작은 구단이라도 될 수 있는 구단에 가서 해보고 싶었는데 그러지 못해 아쉽다.

### 드래프트로 FC서울에 입단했을 당시에는 꿈이 컸을 것 같다.

그랬다. FC서울이라고 하면 이름만으로도 누구나 알아주는 팀이었으니까. 하지만 결국 선수가 경기에 나가지 못하면 아무 의미가 없다는 것을 알았다. 기회를 얻지 못하면서 자신감도 많이 떨어졌다. 지금은 K3리그라 할지라도 팀의 주축으로서 경기에 나가니까 훨씬 더 재미있게 축구를 하고 있다.

### 김해시청으로 이적한 후 축구팬들의 반응을 본 적이 있나.

기사가 나오면 댓글을 보곤 한다. 여전히 좋지 않은 이야기가 많긴 한데(웃음), 응원 댓글도 종종 눈에 띈다. K3리그에서 잘해서 다시 프로로 올라오라는 댓글을 봤다.

### 예전부터 댓글을 많이 봤나.

보게 된다. FC서울에서 내가 경기에 나갈 때면 축구 관련 커뮤니티가 난리난다고 들었다. 댓글들로 인해 힘드 적도 있었지만, 이제는 그리울 것 같다(웃음).

### 축구는 어떻게 시작하게 됐는가.

축구를 좋아했다. 초등학교 때 학교 길에 축구부 공개테스트를 알리는 전단지 받고 곧장 가서 테스트 받았다. 처음에는 부모님께서 반대하셨지만, 계속 하고 싶다고 조른 끝에 전화 절차를 밟고 축구부에 들어가게 됐다.

### 언제부터 주목받기 시작했다.

축구를 시작할 때부터 공격수를 맡아 곧잘 했지만, 중학생 때까지는 그렇게 주목받는 선수는 아니었다. 고등학교 때부터 조금씩 전국적으로 잘한다는 소문이 났던 것 같다.

### 특히 유명했던 '고대 앙리' 시절에는 연령별 대표팀에 이름을 올리기도 했다.

그때가 좋았던 시절이라 기억이 많이 난다(웃음). 아쉬움도 크다. 거기서 한 단계 더 성장해서 계속 길을 따라갔다면 A대표팀까지 갈 수 있는데, 그것을 해내지 못했다. 당시 2009 FIFA U-20 월드컵과 2010 광저우 아시안게임을 함께 했던 선수들 중에 다수가 현재 A대표팀에서 활약하고 있다. 나는 그러지 못했기 때문에 아쉬움이 남는다. 홍명보 감독(현 KFA 전무이사)님께도 죄송하다. 나 때문에 욕을 많이 드셨다(웃음).

### 연령별 대표팀 경기 중 가장 기억에 남는 경기는 무엇인가.



2009 FIFA U-20 월드컵 독일전이 기억난다. 조별리그 2차전이었고 선발로 뛰었는데, 경기 끝나고 나서 욕을 정말 많이 먹었다. 그때가 시작이었던 것 같다. 처음 겪어보는 일인데다 어렸던 터라 많이 힘들었다. 대회가 열린 이집트에서 홀로 힘든 시간을 보냈던 기억이 난다.

2010 광저우 아시안게임 때도 비슷한 일이 있었다. 북한전이었는데, 경기가 끝나고 독일전 만큼 혹은 더 반응이 나뉘었다. 그때 (박)주영이 형이 위로를 많이 해줬다. 주영이 형이 한 말이 아직도 기억난다. 밖에 있는 사람들이 하는 이야기에 신경 쓰려고 축구하는 것이 아니지 않느냐, 동료들과 다른 선수들이 인정하는 선수가 되는 것이 중요하다는 말이었다. 지금도 축구하면서 늘 그 말을 새기고 있다. 덕분에 멘탈이 강해진 것 같다. 이제는 안 좋은 댓글도 재미있게 본다.

### 박주영과는 FC서울에서도 함께했다. 영향을 많이 받았을 것 같다.

롤모델이라고 생각한다. 축구선수로서나 사람으로서나 많이 보고 배웠다. 같은 공격수니까 어떻게 보면 내게는 큰 벽이었다. 경쟁을 해야 하는 상황 속에서도 여러모로 도움을 많이 받았다. 주영이 형은 기량이야 말할 것도 없고 멘탈도 정말 대단하다. 강철 멘탈이다.

### 프로에서는 어떤 경기, 어떤 골이 기억에 남는가.

골을 많이 못 넣었다(웃음). 그래도 FC서울에 있었던 2014년에 성남FC를 상대로 넣었던 발리골은 좀 멋있었던 것 같다.

### 올해 K3리그에서는 몇 골을 넣고 싶나.

10골 이상 넣고 싶다. 더불어 누가 봐도 인정할 수 있는 경기력을 보여주고 싶다. 다시 프로에 가도 통할 수 있겠다고 생각할 만큼의 경기력. 프로에서 워낙 기회가 많지 않았기 때문에 내가 가진 역량이 어느 정도인지 확인하고 싶은 마음이 크다.☺

박희성은 2020 K3리그 개막전에서 한 골, 2라운드 경기에서 두 골을 기록했다.



# ‘대패했어도 괜찮아’ 광주서구효창FC가 웃는 이유

아마추어 팀들에게 FA컵은 ‘꿈의 무대’다. K5리그에서 뛰고 있는 광주서구효창FC(이하 효창FC)도 예외는 아니다. 비록 대패하기는 했지만, 이들에게는 FA컵에서의 1분 1초가 잊지 못할 기억으로 남았다.

글 안기희 / 사진 FAphotos



광주광역시 서구를 연고로 하는 효창FC는 1997년에 창단해 올해로 만 23년째를 맞이한 생활축구팀이다. K7리그부터 시작해 차근차근 단계를 밟아 K5리그까지 올라왔다. 지난해 K5 광주·전남 권역리그에서는 여섯 경기에서 5승 1무 무패를 기록하며 1위를 차지했고, 그 해 11월 대전에서 열린 K5리그 챔피언십에도 권역 대표로 참가하는 등 생활축구 강팀으로서의 면모를 뽐내왔다.

올해는 창단 후 처음으로 FA컵에도 도전장을 내밀었다. 1라운드(5월 9일)에서 같은 K5리그 소속 팀인 동울산FC를 5-2로 꺾은 효창FC는 2라운드(6월 6일)에서 K리그2 소속의 수원FC를 상대했다. 흔치 않은 프로 팀과의 공식 맞대결을 앞두고 효창FC는 나름의 목표를 위해 열심히 준비했지만, 막상 뚜껑을 열어보니 경기는 이들의 생각대로 흘러가지 않았다.

## FA컵에서 맞은 쓰라린 대패

효창FC는 수원FC와의 경기에서 0-10이라는 큰 점수 차로 패배했다. 전반전은 상대에 세 골을 내줬지만 후반전에 체력 저하가 오면서 순식간에 일곱 골을 내주고 무너졌다. 결과보다는 내용 면에서 만족할 수 있도록, 한 골이라도 넣고 오는 게 이들이 잡은 목표였지만 현실에서의 격차는 생각보다 컸다.

“FA컵을 앞두고 의무적으로 코로나19 진단 검사를 받아야 했는데, 주축 선수 중 일부가 회사 출장으로 검사를 받지 못했고 결국 FA컵에도 참가하지 못했어요. 십여 명의 선수만 데리고 경기 당일에 버스로 광주에서 수원까지 올라가 경기를 치렀죠. 교체 선수가 거의 없는 상황에서 상대가 계속 강하게 나오니 너무 힘들더라고요. 전반전에는 비교적 잘 버텼다고 생각했는데 후반전에 들어서니 체력이 순식간에 떨어져서 대량 실점을 허용하고 말았습니다.” - 강태구 구단주

대패의 충격은 꽤 오래 갔다. 실망이 컸던 것도 사실이었다. 하지만 효창FC의 구성원들은 이 때의 쓰라린 기억이 나쁘지만은 않았다고 강조했다. 다시 팀을 재정비해 뛰어야 하는 동기부여가 생긴 셈이다.

“수원FC에 있는 송수영과 친한 사이예요. FA컵 맞대결 하루 전에 서로 통화했죠. (송)수영이가 저희 팀에 대해 이것저것 묻더니 ‘쉽지 않겠네’이러더라고요. 그저 웃었어요. 현역을 어떻게 이기겠어요. 저희는 그저 좋은 추억을 만들 생각이었습니다. 그런데 막상 뚜껑을 열어보니 0-10 대패라는 결과가 나왔어요(웃음). 솔직히 말씀드리면 결과에 실망을 많이 했습니다. ‘아, 이게 쉽지 않구나’라고 느꼈어요.”

## LOCAL CLUB EPISODE

“더 노력해야 할 것 같습니다. 운동도 더 많이 해야 하고요. 제가 엘리트 선수 출신인데, 그 날 경기 이후 마치 예전 선수 시절로 돌아간 것 같은 느낌을 받았어요. 잠시 잊었던 승부욕이라는 게 다시 생기더라고요. 우리 팀에는 분명 약이 된 것 같습니다.” - 이상 채완지 감독

“FA컵에서 수원FC와 맞대결이 결정됐을 때 그 자체만으로도 설레더라고요. 수원종합운동장에 가서 몸을 풀 때부터 말로 설명하기 힘든 희열이 느껴졌습니다. 경기 중에는 같이 뛰는 선수들이 ‘너무 힘들어서 빨리 끝났으면 좋겠다’라고 했는데, 전 시간이 흐르면 흐를수록 아깝다는 생각밖에 들지 않더라고요. 비록 대패했지만 90분이 참 행복했어요. ‘이렇게 재미있어서 되나’ 싶을 정도로 재미있었고요.” - 국승은

### 주유소 사장의 못 말리는 축구사랑

효창FC는 강태구 구단주를 제외하고 대부분의 구성원들이 광주대 출신의 엘리트 축구 경력자들이다. 현재 광주광역시 광산구에 위치한 효창주유소를 운영 중인 강태구 구단주는 과거 대학

시절 축구 동아리 활동을 하며 키워온 축구에 대한 애정을 효창FC 창단으로 이어갔다.

“1997년에 팀을 창단했어요. 서울에서 대학생 활을 할 때 축구 동아리에서 꾸준히 활동했고, 그 때부터 축구를 좋아하기 시작해 결국 고향에 내려와 효창FC라는 팀까지 만들게 됐습니다. 현재 저희 팀은 30명이 조금 넘는 회원을 보유하고 있는데 대부분이 20대와 30대 초반이에요. 물론 30대 후반과 40대도 있죠. 저를 제외하면 대부분의 선수들이 엘리트 출신이고요. 저는 1972년생(만 48세)이지만 나름대로 철저한 체력관리를 해 꾸준히 경기에 나서고 있고, 주장도 맡고 있습니다.” - 강태구 구단주

축구가 너무 좋아 팀까지 만들고, 중년임에도 불구하고 몸 관리를 철저히 해 꾸준히 경기에 나서는 ‘열정맨’ 강태구 구단주는 팀 운영에 들어가는 비용을 온전히 사비로 부담한다. 쉽지 않은 일이지만 축구를 향한 애정이 더 크기에 가능한 일이다.

“1년에 수천만 원은 들어가는 것 같아요. 회원들에게 유니폼을 포함한 장비도 지원해야 하고, 운동 끝나고 나면 밥도 사줘야 하죠. 타지에서 오는 친구들도 있어 이동 경비도 조금씩 지원해주고 있어요. 물론 저희 와이프가 뭐라고 합니다(웃음). 그래도 축구를 통해 제 몸과 정신이 건강해지니 돈은 들어도 저에게는 분명 큰 이득입니다.” - 강태구 구단주

구단주의 열정에 회원들도 굳은 믿음을 보내고 있다. 덕분에 팀 분위기는 화기애애할 수밖에 없다. 광주대를 거쳐 중국과 태국 등에서 선수 생활을 했던 채완지 감독은 3년 전 친구의 소개로 효창FC에 합류했고, 1년 전부터 감독 겸 선수로 뛰고 있다.

“이 때까지 축구를 하면서 많은 축구인들을 만났지만 강태구 구단주만큼 열정적인 분은 못 만났던 것 같아요. 처음 효창FC에 들어왔을 때는 친구 따라서 가볍게 스트레스를 풀 생각이었지만 지금은 제가 감독, 선수뿐만 아니라 스카우트도 맡고 있습니다. 하다 보니 자연스럽게



“저는 지금 K5리그에 있지만, 한 살이라도 어릴 때 상위리그 팀 선수들과 많이 부딪혀보고 싶어요. 그게 지금 저희의 목표입니다.”

국승은

“저희들의 목표는 K5리그를 넘어서 K4리그까지 올라가는 겁니다. 지금은 이렇다 할 게 없지만 앞으로 팀이 푹푹 뭉쳐서 K5리그에서 좋은 성적을 내면 좋은 스폰서와 선수들이 많이 들어오겠죠? 착실히 준비해 K4리그까지 승격할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.”

채완지 효창FC 감독



강태구 구단주(31번)는 평일엔 주유소 사장, 주말엔 축구선수로 생활 중이다.

열정이 생기더라고요. 저희는 일주일에 한 번 평일 아간에 모여서 운동하고, 주말에 디비전리그를 뛰고 있습니다. 항상 가족 같은 분위기를 유지하기 위해 노력하고 있어요.” - 채완지 감독

광주대와 강릉시청축구단, 춘천시민축구단에서 뛰었던 국승은도 팀 분위기가 재미있고 열정이 넘친다고 전했다. 국승은은 채완지 감독의 소개로 2019년 초부터 효창FC의 일원으로 뛰고 있다.

“팀에 대학교(광주대) 친구들이 많아서 그런지 운동하면 재미있어요. 오랫동안 봐왔던 친구들이라 그런지 만나면 좋고 재미있고 스트레스도 풀리죠. 거의 다 친구처럼 지내고 있어요. 화기애애합니다.” - 국승은

### 우리의 도전은 계속된다

조기축구회로 시작해 K5리그까지 올라온 효창FC는 비록 올해 FA컵에서 쓰라린 대패를 맞았지만 도전을 멈추지 않겠다는 각오를 밝혔다. K5리그의 권역 디펜딩 챔피언으로서 올해도 좋은 모습을 보여주는 것이 이들의 목표다. 물론 내년 FA컵 출전을 향한 욕심도 버리지 않았다.

“지난해까지는 광주 권역의 선수층이 두텁지 않아 대회에 나가면 저희는 일방적인 경기를 했어요. 하지만 올해는 저희 말고도 광주 권역의 다른 팀들이 선수 영입을 꽤 잘했더라고요. 그래서 K5리그에 나가면 매 경기 대등하고 재미있는 접전을 펼치고 있습니다. 2019년에는 무패로 K5리그를 마쳤는데 올해는 이기기도 하고 지기도 해요. 엘리트 선수 시절에 느꼈던 승부

욕을 다시 느끼고 있죠.”

“저희들의 목표는 K5리그를 넘어서 K4리그까지 올라가는 겁니다. 지금은 이렇다 할 게 없지만 앞으로 팀이 푹푹 뭉쳐서 K5리그에서 좋은 성적을 내면 좋은 스폰서와 선수들이 많이 들어오겠죠? 착실히 준비해 K4리그까지 승격할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.” - 이상 채완지 감독

“저희 팀에 실력이 괜찮은 선수들이 꽤 많이 있어요. 경기에 나가면 재미있죠. 앞으로도 경기에 나가서 많이 이기고 싶어요. FA컵도 나갈 수 있으면 꼭 나가고 싶고요. 저는 지금 K5리그에 있지만, 한 살이라도 어릴 때 상위리그 팀 선수들과 많이 부딪혀보고 싶어요. 그게 지금 저희의 목표입니다.” - 국승은

생활체육인을 위한 슬기로운 ‘혼·운(혼자 운동)’법 ③

# ‘근력을 키우려면 어떻게 해야 하나요?’

운동하는 걸 좋아하지만 어떻게 해야 잘하는 건지 궁금한 생활체육인들을 위해 <ONside>가 준비했다.  
KFA 피지컬코치가 알려주는 ‘혼자서도 운동 잘하는 법’이다.

자문 박성준(KFA 피지컬코치) / 정리 안기희 / 사진 박성준



**박성준 KFA 피지컬코치는?**

**| 생년월일**

1987년 1월 2일

**| 경력**

FC서울 유스팀 피지컬코치

강원FC 피지컬코치

제주유나이티드 피지컬코치

(현) KFA 전임 피지컬코치

안녕하세요. KFA 피지컬코치 박성준입니다. 이번 7월호에서는 운동하는 사람들의 가장 큰 고민 중 하나인 근력 운동에 대해 알아보겠습니다.

**근력 운동, 기초 공사가 먼저다**

주변에서 “근력을 키우고 싶은데 어떻게 해야 하나요?”라고 많이 묻습니다. 그러면 저는 반대로 “근력을 키우기 위해 어떤 운동들을 하고 계시나요?”라고 물어봅니다. 잘 생각해보세요. 혹시 근력을 키우고 싶은 생각에 피트니스센터를 등록해 벤치프레스를 3일 연속하다가 근육통에 시달려 결국 피트니스센터와 멀어진 경험을 하고 있지는 않으신가요?

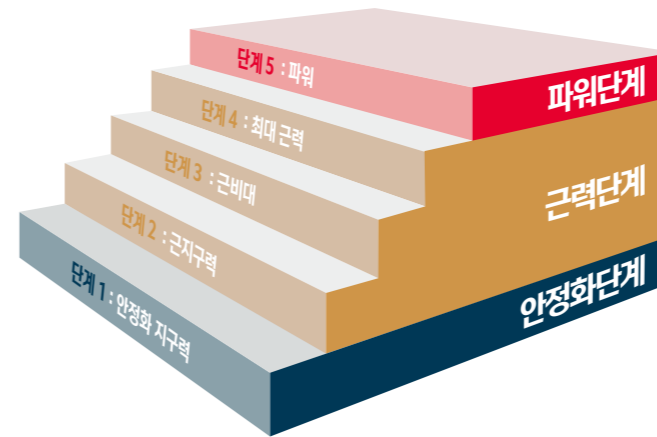
무턱대고 벤치프레스만 하는 건 근력 키우기에 전혀 도움이 되지 않습니다. 근력 운동도 엄연히 단계가 있습니다. 근력을 키우고 싶은 분들께서는 반드시 단계별 순서와 훈련 방법을 숙지해야 합니다.

미국스포츠의학아카데미(NASM)의 OPT(Optimum Performance Training Model) 모델을 소개합니다. 쉽게 말해 좋은 퍼포먼스를 내기

위한 운동의 순서를 체계적으로 정해놓은 모델인데요. 이 모델에 따르면 운동의 순서는 크게 안정화단계, 근력단계, 파워단계로 진행됨을 확인할 수 있습니다. 근력단계 쪽은 다시 근지구력훈련, 근비대훈련, 최대근력훈련으로 세분화시킬 수 있죠.

하지만 대부분의 일반인들은 안정화단계를 거치지 않고 바로 근력단계로 돌입해 운동을 시작하는 경우가 많습니다. 안정화단계를 거치지 않을 경우 걸로로는 바로 알 수는 없지만, 속에서는 근육이 잘못된 인식을 할 확률이 높아 부상이 올 수 있습니다. 예를 들어 랫풀다운(Lat Pull Down)이라는 운동을 할 때 주운동근육은 넓은등근(광배근)이지만 잘못된 방식으로 운동을 시작하게 되면 등세모근(승모근)이 주운동근육으로 사용됩니다. 등 운동임에도 불구하고 어깨와 목 뒤쪽에 통증을 느끼는 경우가 바로 이에 해당합니다.

NASM의 OPT 모델 :  
좋은 퍼포먼스를 내기 위한 운동의 순서



기초공사를 잘해야 건물을 잘 올릴 수 있듯이 여러분의 몸도 마찬가지로 기초를 튼튼히 해줘야 합니다. 안정화훈련이 매우 중요한 이유죠. 이 안정화훈련은 단순히 무게만 늘리는 것보다 몸의 안정화체계, 즉 밸런스에 자극을 줘야 합니다. 잠자고 있는 고유수용감각을 깨우는 것입니다.

**고유수용감각을 깨우는 운동들**

고유수용감각이란 자신의 신체 위치, 자세, 평형 및 움직임에 대한 정보를 파악해 중추신경계로 전달하는 감각을 뜻합니다. 예를 들어 눈을 감고 음료수를 들어서 마실 때 시각적으로 확인하지 않은 상태에서 어느 정도의 힘으로 음료수를 집어야 할지, 어떤 속도로 입에 가져가야 음료수가 쏟아지지 않는지 등입니다.

**1**

고유수용감각을 깨우는 안정화훈련 중 첫 번째는 릴리즈 푸시업(Release Push-up)입니다. 상체와 가슴의 안정화훈련입니다. 여러분이 가장 쉽게 따라할 수 있는 운동이기도 합니다.

**Release Push-up**



시작 자세



마지막 자세

이 운동은 엎드린 자세에서 시작합니다. 푸시업을 하듯이 양 팔을 양쪽 가슴 위치에 두고 땅을 밀어내듯 일어나는 동작입니다. 이 동작을 12~15회 반복합니다. 물론 본인의 체력수준에 맞춰 점차적으로 횟수와 난이도를 조절해야 합니다.

이 때 중요한 포인트는 상체에서부터 발뒤꿈치까지 일자의 형태를 유지하는 것입니다. 이 운동은 몸을 일자로 유지하기 위해 가슴근육뿐만 아니라 모든 근육을 복합적으로 사용할 수 있다는 장점이 있습니다. 여기서 난이도를 높이고 싶은 분들은 발의 위치에 폼롤러나 보수볼을 놓고 그 위에 다리를 올려 조금 더 불안정한 환경을 만들어 운동해도 됩니다.

2

두 번째 훈련은 짐볼을 활용한 덤벨프레스(Dumbbell Press)입니다.

## Dumbbell Press



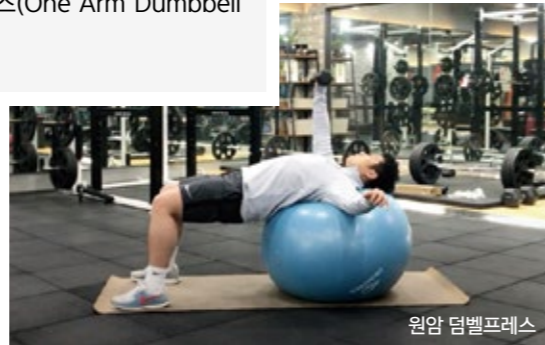
시작 자세

덤벨을 들고 목과 등에 짐볼을 기댄 뒤 엉덩이를 들고 벤치프레스를 하는 자세로 운동을 시작합니다. 자세를 유지한 뒤 벤치프레스를 하듯이 운동을 하면 됩니다. 물론 이 운동도 본인의 체력수준을 고려해 점차적으로 횟수와 난이도를 조절해야 합니다.



마지막 자세

이 때 핵심 포인트는 엉덩이를 과하게 들지 않고 등과 무릎의 위치를 일자로 유지하며 엉덩이에 힘을 주는 것입니다. 이 운동이 익숙해지면 한 손으로 프레스를 하는 원암 덤벨프레스(One Arm Dumbbell Press)를 할 수 있습니다.



원암 덤벨프레스

3

마지막 세 번째 훈련은 밴드나 케이블을 사용해 등근육과 밸런스운동을 한 번에 할 수 있는 싱글레그밸런스로우(Single Leg Balance Row)입니다.

## Single Leg Balance Row



시작 자세

한 발로 중심을 잡고 중심을 잡은 반대 손으로 밴드나 케이블을 잡으세요. 그리고 팔을 앞으로 뻗은 자세에서 운동을 시작합니다. 시작 자세에서 앞으로 뻗은 팔을 자신의 몸과 가까운 곳으로 당기고, 뒤로 뻗은 다리 또한 앞으로 차며 중심을 잡습니다. 이 동작을 반복합니다. 이 훈련도 본인의 체력수준에 따라 밴드의 강도나 케이블의 무게를 조절해야 합니다. 운동 반복 속도도 적절히 조절해주세요.



마지막 자세

이 운동의 핵심 포인트는 중심을 잡은 마지막 자세를 3초가량 유지하는 것입니다. 이 운동이 익숙해지면 마지막 자세에 돌입하기 전 점프 동작을 추가해주세요.



점프 후 착지해 마지막 자세를 유지

안정화 지구력 단계에서는 각 운동을 한 세트 당 12~20회 반복합니다. 세트 수는 1~3세트가 적당합니다. 세트와 세트 사이의 휴식 시간은 30~60초로 맞춰주세요. 안정화훈련을 잘 마치면 다음 근비대단계에서는 한 세트 당 6~12회로 반복운동하며 3~5세트를 진행합니다. 세트 사이의 휴식 시간은 45~90초입니다. 마지막 파워단계는 한 세트 당 1~5회로 반복운동을 진행

하며 세트 사이의 휴식시간은 3~5분으로 맞추는 것이 좋습니다. 근비대단계 운동과 파워단계의 운동은 추후 설명 드리겠습니다.

**중년층은 고유수용감각 활성화에 집중해야**  
이번 호에서 제가 다른 운동을 제외하고 안정화 단계에서 고유수용감각을 활성화시키는 운동만 알려드린 이유는 동호인의 대다수인 중년층에

게 큰 도움이 되기 때문입니다. 중년이 될수록 근육의 크기를 키우기보다는 고유수용감각의 활성화에 포커스를 맞춰야 합니다.

오른쪽은 제가 실제로 2019년 여자 A대표팀과 남자 U-15 대표팀에 공유한 운동들입니다. 영상을 보시면 더 이해가 쉬울 것입니다. 참고하시길 바랍니다.

고유수용감각 활성화에 도움이 되는 운동 영상

클릭하면 유튜브로 연결됩니다.

- [밴드를 이용한 싱글레그밸런스](#)
- [밴드를 이용한 싱글레그점프밸런스](#)
- [프론트 덤벨 행 클린](#)
- [원핸드 덤벨 스내치](#)
- [밴드 런지 토로소 로테이션](#)

- [덤벨 데드리프트](#)
- [짐볼을 이용한 덤벨프레스](#)
- [짐볼을 이용한 원암 덤벨프레스](#)
- [힙 트러스터](#)
- [짐볼을 이용한 플랭크](#)

- [덤벨 런지 트위스트](#)
- [벤트오버 덤벨 로우](#)
- [밴드 펠비스 로테이션](#)
- [오버헤드 스쿼트](#)
- [릴리즈 푸시업](#)

# 성적보다는 성장을 중시한 한양대 정재권 감독

## “해외 진출 기회, 적극적으로 장려해주세요”

지도자는 선수의 발전을 위해서라면 때로는 과감한 결단도 내릴 줄 알아야 한다.

설령 그 결단이 팀에 마이너스가 된다고 해도 말이다. 한양대 정재권 감독은 이 생각으로 지난 6년을 버텨 왔다.

글 안기희 / 사진 Fphotos

### 차별화, 생존을 위한 전략

정재권 감독은 2014년 한양대 지휘봉을 잡은 이후 팀의 차별화를 위해 꾸준히 노력해왔다. 이유는 단 하나, 대학축구가 처한 어려운 현실을 극복하기 위해서다.

최근 들어 고등학교 레벨의 유망주가 대학을 거치지 않고 프로로 직행하려는 추세가 두드러지면서 대학축구의 위치와 역할에 대한 회의론이 힘을 얻고 있는 게 사실이다. 게다가 대학축구부의 수가 많아지고, 투자도 줄어들면서 프로로 향하는 좁은 문을 통과하는 게 더욱 어려워졌다.

이런 상황에서 정재권 감독은 남들과 똑같은 길을 가는 게 큰 의미가 없다고 내다봤다. 차별화만이 살 길이라고 생각했던 것이다. 그가 꺼내든 카드는 적극적인 해외 교류였다. “감독이 되고 난 후 처음으로 언론과 인터뷰를 하면서 ‘우리 학교만의 차별화된 길을 가겠다’고 이야기했죠. 우리 학교만의 컨셉을 살리는 과정이 꼭 필요했습니다.”

시작은 독일이었다. 2014년 당시 한양대 1학년 왼쪽 측면 수비수였던 서영재는 팀 동료인 김현욱과 함께 미얀마에서 열린 AFC U-19 챔피언십 본선에 참가했다. “대회가 끝난 후 한 에이전트로부터 전화를 받았어요. 처음엔 독일 레버쿠젠에 있는 디렉터가 (김)현욱이를 추천했다면서 저한테 현욱이에 대해서 물어보더라고요. 현욱이도 좋은 선수이지만 당시 대회에 같이 출전했던 (서)영재도 좋은 선수라고 추천을 했습니다. 며칠 뒤 두 선수 모두 독일로 와서 테스트를 보면 좋겠다고 이야기하더라고요.”

서영재와 김현욱이 나란히 독일에서 테스트를 받은 이후, 에이전트는 서영재 쪽에 무게를 실었다. “2015년 여름 전국대회를 마친 후 에이전트로부터 다시 연락을 받았어요. (서)영재랑 같이 독일에 오라고요. 같이 독일로 건너가 함부르크SV 등 여러 구단도 둘러보고 설명도 들었습니다. 영재는 함부르크 1군 훈련에 하루 참가하기도 했죠. 그쪽에서 영재의 미래 성장가능성을 굉장히 높게 평가했더라고요. 포지션도 비교

적 희귀했던 윙백이었고요. 바로 이적이 성사됐습니다.”

### 가능성을 놓치지 마라

서영재의 함부르크 이적은 많은 한양대 선수들이 해외로 진출하는 데 발판이 됐다. 원두재(2017년 일본 아비스파후쿠오카 입단), 김준영(2020년 벨라루스 디나모민스크 입단) 등이 대표적이다. 이뿐만 아니라 한국에 남아있는 선수들도 독일 현지 친선전, 크로아티아 전지훈련, 베트남 친선대회를 통해 비시즌 기간 해외 경험을 착실히 쌓았다. 다른 학교에서는 보기 드문, 한양대만의 차별화된 육성 전략이다.

정재권 감독은 팀의 주축이 해외로부터 러브콜을 받아 빠져나가는 것에 대해 전혀 거부감이 없다고 말했다. 오히려 장려해야 할 일이라고 강조했다. “저도 현역 시절 해외 생활(포르투갈 비토리아FC)을 해봤지만, 해외에서 아무나 오라고 하지 않습니다. 해외로부터 요청이 오면 선수가 거기서 얼마나 성장할 수 있는지 잘 판단

해 보내줘야 한다고 생각합니다.”

“좋은 선수들을 데리고 있으면 좋은 성적을 낼 수 있겠죠. 하지만 이는 감독 개인의 욕심이지 선수의 발전을 위한 게 아닙니다. 제가 한양대 감독으로 있는 동안은 우리 선수들에게 누구나 공평한 해외 진출 기회를 주고 싶습니다. 만약 이적이 성사되지 않았다고 하더라도 문제없습니다. 나가서 테스트만 받아도 선수는 충분히 많은 걸 얻어서 돌아올 수 있어요.”

한양대 선수들의 적극적인 해외 진출은 정재권 감독의 중간 연결자 역할이 있었기에 가능했다. 선수가 적기에 해외로 나가기 위해서는 학교의 동의를 필수적으로 얻어야 하는데, 이를 위해서는 감독이 중간에서 적극적으로 절충해야 한다는 게 그의 생각이다.

“요즘 선수들은 학교가 해외 진출을 불허한다고 해서 안 나가지 않아요. 자퇴하고서라도 나가죠. 하지만 그런 일은 되도록 일어나지 말아야 한다는 게 제 생각입니다. 선수가 (최악의 카드인) 자퇴까지 생각하지 않도록, 학교도 기분 좋게 선수를 보내줄 수 있도록 감독이 중간에서 절충을 잘해야 해요. (서)영재와 (원)두재 모두 그런 과정을 거쳐서 나왔죠.”

해외에 나가서도 ‘나는 한양대 선수’라는 자부심을 갖게 해줘야 한다는 것이었다. 좋은 기회가 돼 해외에 나갔다가 나중에 다시 돌아오더라도 이는 학교에 있어 분명 플러스 요인이 될 것이라는 게 정재권 감독의 확고한 소신이었다.

“저는 억지로 선수들을 끌고 가고 싶지 않아요. 자발적으로 열심히 하는 선수들이 나중에 더 좋

은 환경에서 뛸 수 있는 기회가 왔을 때 그 기회를 놓치지 않도록 도와주는 것이 우리 감독들이 해야 할 일이라고 생각합니다. 이제 대학축구에 성적만을 논하는 시대는 지났어요. 성적내면 뭐합니까? 성적을 낸다고 취업을 잘 할 수 있는 것도 아니거든요. 이제는 선수들이 가지고 있는 역량에 초점을 맞춰 이를 발전시킬 수 있도록 노력해야 합니다. 제가 한양대 감독으로 있는 동안은 꼭 그렇게 갈 계획입니다.”

“국내 대학축구 시장이 유망한 선수들을 모두 담기에는 이제 한계가 왔다고 생각합니다. 그래서 저희는 해외를 바라보게 된 것이고요. 선수가 해외로 나갈 수 있는 가능성이 조금이라도 있다면 그 가능성을 놓치지 않고 다양한 진로 기회를 찾아주는 게 필요하다고 생각해요.”



“선수가 해외로 나갈 수 있는 가능성이 조금이라도 있다면 그 가능성을 놓치지 않고 다양한 진로 기회를 찾아주는 게 필요하다고 생각해요.”

2018년 4월부터 KFA와 함께하고 있는 미하엘 뮐러 기술발전위원장은 독일에서 20년 간 활동한 유·청소년 축구 전문가이자 지도자 강사다. 초보 지도자들의 궁금증을 모아 그에게 물었다.

# 미하엘 뮐러 기술발전위원장에게 물어보세요



**Q1**  
고등학교 단계에서 선수들에게 가장 중요한 것은 무엇인가요? 이 시기에 더 강조해야 하는 것은 무엇인가요? (익명 지도자)

모든 고등학교 팀과 클럽의 지도자들은 반드시 핵심적인 개념을 먼저 알고 있어야 합니다. 어떤 방향성(목표 단계)과 어떤 기술적-전술적 주제(내용 단계)가 특별히 중요한가? 그렇다면 어떻게 훈련으로(구성 단계) 적용해야 하는가? 선수들이 중학교와 초등학교에서 어떤 능력과 경험을 얻었는가? 일반적으로 유소년 육성 피라미드를 보면, 고등학교 수준의 선수는 개인 전술과 그룹 전술에 더해, 팀 전술을 이해하기 시작해야 합니다. 기본 포메이션에 대한 이해와 더불어 소속된 팀의 특정 플레이스타일을 이해하는 것이 중요합니다. 그러므로 고등학생 선수에게는 공간·시간·상대의 압박 속에서 최적의 해결책을 찾고 판단해 압박을 풀어갈 수 있는 훈련이 필요합니다.

또한, 포지션별 요구되는 기술을 향상시키는 것도 중요합니다. 선수들은 점차 본인의 특화된 포지션을 발전시키고 해당 포지션에 필요한 기술을 완벽하게 습득하도록 노력해야 합니다. 체력적인 관점에서 보면, 청소년 선수들은 점차 어른의 신체로 성장하는 단계이므로 체력적인 발전이 꼭 시작되어야 합니다. 다양한(강도 높고 폭 넓은) 플레이 훈련을 통해 축구에 특화된 지구력을 길러내야 합니다. 힘은 스피드에 필수적인 요소이므로 선수의 힘을 길러내기 위해서는 전문성을 갖춘 지도자의 도움으로 조심스럽게 점진적으로 훈련되어야 합니다.

고등학생 선수들은 점차 어른이 됩니다. 따라서 그에 걸맞게 선수들을 대우해야 합니다. 지도자는 선수들을 개개인의 인격체로 바라봐야 합니다. 팀, 특정 그룹, 그리고 개별 선수 단위로도 축구와 관련된 피드백을 해야 합니다. 지도자는 이러한 피드백을 진행할 때 반드시 모든 과정에 해당 선수를 참여시켜 이론적 배경 설명 및 훈련을 진행하며 선수의 의견도 들어줘야 합니다.

**Q2**  
지난해부터 초등부에서는 8인제가 운영되고 있습니다. 8인제 도입의 취지에는 무척 공감하지만, 문제는 초등부 선수들이 중등부로 올라오면서 전술적인 부분에 적응하는 데 어려움을 겪는다는 것입니다. 갓 중등부로 올라온 선수들에게 어떤 훈련이 필요하고, 무엇부터 시작해야 하는지 궁금합니다. (제주중 김용범 지도자)

초등학교에서 중학교로 올라오는 연령대의 선수들이 팀 전술과 시스템을 완벽하게 이해하고 플레이하지 못하는 것은 매우 당연한 현상이며, 선수들이 성장하는 과정에서 겪는 자연스러운 과정입니다. 이 주제와 관련해 중요한 요소는 U-13 단계와 U-15 단계는 전혀 다르다는 것입니다. 신체적, 인지적으로 차이가 많이 납니다.

축구는 매우 복잡한 스포츠입니다. 어린 선수들은 복잡한 축구를 다루기 전에 먼저 배워야 하는 것들이 꼭 필요합니다. 물론, 축구의 본질은 변하지 않습니다. 빌드업을 통해 득점기회를 창출하고 다양한 상황에서 수비를 해야 하며, 지속적으로 공수전환이 이루어집니다. U-12 단계에서는 축구의 기본 기술을 잘 배우는 것이 토대가 되어야 하고, 축구를 즐기며 다양한 상황에서 지속적으로 해결책을 찾을 수 있어야 합니다. 더불어 포지션 개념과 1대1을 배워야 합니다. U-13 단계에서 집중적으로 배워야 할 부분은 상대의 압박 속에서도 축구의 기본기술을 적용하는 것, 실제 축구 경기에서의 1대1 능력, 스몰사이드게임 속에서의 기술적·전술적 학습(4대4 그룹전술과 8대8, 9대9를 통한 판단력 향상, 11대11을 통한 기본적인 구조 형성) 등입니다.

성공적인 축구는 절대로 음식을 만들기 위해 요리법을 따라 가듯이 접근하면 안 됩니다. 축구를 위해서는 매우 폭넓은 이해가 필요합니다. 선수의 수준, 선수가 이전에 경험하고 배운 훈련, 팀의 구성 등 무척 다양합니다. 지도자는 반드시 팀과 선수들을 정확하게 파악하고 알맞은 방법으로 지도하고 이끌어줘야 합니다. 🗣️

축구만큼 글로벌(global : 세계적인)한 스포츠는 없다. 축구를 통해 배우는 영어회화로 글로벌한 축구인이 돼보자. <한 권으로 읽는 축구영어>에서 유용한 표현을 엄선했다.

출처 <한 권으로 읽는 축구영어(김준영 지음)> / 정리 권태정 / 사진 FAphotos

# pepper the goal



현규

상대의 전력이 약해 슈팅 기회가 많아져 골문을 쉴 새 없이 두드리는 경우가 있지. 이런 경우를 영어로 어떻게 표현할 수 있을까?



현규

좋았어. 더 흥미로운 표현도 알려 줄게.



울

We struck a lot of shots today. 어때?

많은 기회를 창출해 상대의 골문을 두드렸으나 별 소득 없이 경기를 마칠 때가 있다. 이런 경우 **pepper the goal**이라는 표현이 있다. pepper는 잘 알려져 있듯 후추를 말한다. 동사로는 ~에 후추를 뿌리다, ~에 흩뿌리다, (돌, 탄환, 질문, 비난 등을) 퍼붓다, 난발하다 등의 의미로 쓰인다. pepper the goal에서는 동사로 활용됐다. 마치 골문에 후추를 뿌리듯이 여러 차례 슈팅을 하는 장면을 떠올리면 된다.

**예문**

Wolves **peppered the Chelsea's goal** but couldn't beat the goalkeeper.  
울버햄프턴은 **첼시의 골문을 여러 차례 두드렸으나** 골키퍼에 막혔다.



우리 선수들을 지키는 **필수예방수칙 11+**

1



훈련이나 경기 중 물병과 수건을 다른 선수와 함께 쓰지 않기

2



훈련이나 경기 전/후 팀 전체 미팅은 밀폐된 공간 보다는 실외나 넓은 공간에서 하기

3



개인물품(용품)은 라커룸 등 공동 공간에 두지 않고 개인 가방에 보관하기

4



훈련 종료 후 팀 조끼 등 오염 가능성이 있는 장비는 바로 세탁(소독)하기 (팀 공용조끼보다는 개인 유니폼 활용하기)

5



훈련이나 경기 중 손으로 얼굴 만지지 않기 (관리가 힘든 경우 개인 장갑 착용하기)

6



훈련이나 경기 중 다른 선수 주변이나 바닥에 침을 뱉는 행동 하지 않기

7



사용한 테이핑 및 붕대 등은 훈련이나 경기 종료 후 바로 휴지통에 버리기

8



훈련이나 경기 종료 후 다중이용시설 (목욕탕) 이용 자제하기, 팀 시설에서 샤워 시에도 순서를 정하여 인원 분산하기

9



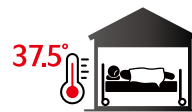
상대 선수에 대한 경기 전 리스펙트 악수도, 훈련이나 경기 전후 팀 동료들끼리의 파이팅이나 하이파이브 등의 접촉도 당분간 멈추기

10



본인이나 주변 동료선수 중에 감염 증상이 있거나 의심자와 접촉한 선수가 있으면 즉시 지도자(또는 팀 관계자)에게 알리기

11



기침, 발열 등 유증상 선수는 확진 여부가 확인될 때까지 훈련과 경기 참가에서 배제(자가격리)하기

Sub.

1



자유시간에는 PC방, (코인) 노래방 등 밀폐된 시설 및 공간 이용 자제하기

2



팀 공용 공간이나 라커룸은 최소 1일 2회 이상 환기 및 1회 이상 소독 실시하기

3



선수 간 사회적 거리두기 준수하기

